Согласовано: Утверждаю:

 Директор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.В.Головчук

Начальнику территориального отдела

Управления Федеральной службы

По надзору в сфере защиты прав

Потребителей и благополучия человека

По Алтайскому краю в Завьяловском,

Баевском, Мамонтовском, Родинском,

Романовском и Ребрихинском районах

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.В.Шабанова

Десятидневное меню в школьной столовой

для учащихся с ОВЗ

Октябрьская средняя школа

филиал МКОУ «Беловская СОШ» Ребрихинского района Алтайского края

2023 -2024 учебный год

**День**: понедельник
**Неделя**: первая
**Возрастная** **категория**: ОВЗ

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№* Рецеп-туры | *Наименование блюда* | *Выход.г* | *Энергетическая ценность,Ккал* | *Пищевые в-ва* | *Витамины* | *Минеральные вещества* |  |
| *Завтрак* |  | *Б* | *Ж* | *У* | *В 1* | *С* | *А* | *Е* | *Са* | *P* | *Mg* | *Fe* |  |
| *4* | *Каша рисовая на молоке с маслом* | *200* | *235,60* | *5,82* | *7,50* | *64,50* | *0,06* | *0,64* | *0,03* | *0,47* | *146* | *51* | *31* | *0,46* |
| *1* | *Бутерброд с маслом* | *50* | *129,1* | *2,03* | *8,6* | *0,44* | *0,05* | *0* | *0,05* | *0,05* | *52,2* |  | *8,9* | *0,65* |
| *685* | *Чай с сахаром* | *200* | *58* | *8,9* | *3,06* | *26* | *0* | *6* | *0* | *0* | *11,6* | *4,12* | *6,5* | *0,34* |
| *Итого за завтрак* | *450* | *422,7* | *16,75* | *19,16* | *90,94* | *0,11* | *6,64* | *0,08* | *0,52* | *209,8* | *55,12* | *46,4* | *1,45* |
| *Обед* |
| *103* | *Суп с макаронными изделиями* | *250* | *112,47* | *1,85* | *6,19* | *12,34* |  |  |  |  | *24* |  | *22* | *0,8* |
| *708* | *Капуста тушенная* | *200* | *124,5* | *3* | *5,4* | *15,9* |  |  |  |  | *87* |  | *30* | *1,2* |
| *241* | *Мясо отварное* | *100* | *200* | *28* | *6* | *6* |  |  |  |  | *26* |  | *36* | *3,6* |
|  | *Хлеб пшеничный* | *50* | *107,2* | *3,07* | *1.07* | *20,9* | *0.13* | *0* | *0* | *0,34* | *0,01* | *35,1* | *14,1* | *1,05* |
| *71* | *Нарезка овощная* | *50* | *21* | *1* | *0,4* | *2,3* | *0,06* | *22,75* | *1,09* |  | *11,5* | *13,66* | *7* | *0,3* |
| *685* | *Чай с сахаром* | *200* | *58* | *8,9* | *3,06* | *26* | *0* | *6* | *0* | *0* | *11,6* | *4,12* | *6,5* | *0,34* |
| *Итого за обед* | *850* | *623,17* | *45,82* | *22,12* | *83,44* | *0,19* | *28,75* | *1,09* | *0,34* | *160,11* | *52,88* | *115,6* | *7,29* |
| *Итого за день* | *1300* | *1045,87* | *62,57* | *41,28* | *174,38* | *0,3* | *35,39* | *1,17* | *0,86* | *369,91* | *105* | *162* | *8,74* |  |

**День**: вторник

**Неделя**: первая

**Возрастная категория:** ОВЗ

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№* Рецеп-туры | *Наименование блюда* | *Выход.г* | *Энергетическая ценность,Ккал* | *Пищевые в-ва* | *Витамины* | *Минеральные вещества* |  |
| *Завтрак* | *Б* | *Ж* | *У* | *В 1* | *С* | *А* | *Е* | *Са* | *P* | *Mg* | *Fe* |
| *235* | *Суп молочный с макаронными изделиями* | *200* | *176* | *8,4* | *5,4* | *22,97* |  |  |  |  | *118* |  | *16* | *0,4* |
| *3* | *Бутерброд с маслом и сыром* | *60* | *164,9* | *7,8* | *8,9* | *18,5* | *0,05* | *0,03* | *0,12* | *0,3* | *207,3* | *67,8* | *10,2* | *1,05* |
| *685* | *Чай с сахаром* | *200* | *58* | *8,9* | *3,06* | *26* | *0* | *6* | *0* | *0* | *11,6* | *4,12* | *6,5* | *0,34* |
| *Итого за завтрак* | *460* | *398,9* | *25,1* | *17,36* | *67,47* | *0,05* | *6,03* | *0,12* | *0,3* | *336,9* | *71,92* | *32,7* | *1,79* |
| *Обед* |
| *132* | *Суп рассольник* | *250* | *156,8* | *15,3* | *28,9* | *14,87* | *0,1* | *7,82* | *0,02* | *0,12* | *29,7* | *161,4* | *25,9* | *1,32* |
| *332* | *Макароны отварные* | *200* | *209,90* | *7,14* | *0,74* | *25,6* | *0.07* | *0* | *0,04* | *1,32* | *12* | *189* | *27,47* | *1,41* |
| *268* | *Котлета* | *100* | *228,75* | *15,55* | *11,55* | *15,7* | *0,1* | *0,15* | *28,75* |  | *43,75* | *166,38* | *32,13* | *1,5* |
|  | *Хлеб пшеничный* | *50* | *107,2* | *3,07* | *1.07* | *20,9* | *0.13* | *0* | *0* | *0,34* | *0,01* | *35,1* | *14,1* | *1,05* |
| *639* | *Компот из сухофруктов* | *200* | *110* | *10* | *0,6* | *35,2* | *0,12* | *9,35* | *0,12* | *1,68* | *28,7* | *52,6* | *19,6* | *0,96* |
| *71* | *Нарезка овощная* | *50* | *21* | *1* | *0,4* | *2,3* | *0,06* | *22,75* | *1,09* |  | *11,5* | *13,66* | *7* | *0,3* |
|  *Итого за обед* | *850* | *833,65* | *52,06* | *43,26* | *114,57* | *0,58* | *40,07* | *30,02* | *3,46* | *125,66* | *618,14* | *126,2* | *6,54* |
| *Итого за день* | *1310* | *1232,55* | *77,16* | *60,62* | *182,04* | *0,63* | *46,1* | *30,14* | *3,76* | *462,56* | *690,06* | *158,9* | *8,33* |  |

**День**: среда
**Неделя**: первая
**Возрастная категория:** ОВЗ

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№* Рецеп-туры | *Наименование блюда* | *Выход.г* | *Энергетическая ценность,Ккал* | *Пищевые в-ва* | *Витамины* | *Минеральные вещества* |  |
| *завтрак* | *Б* | *Ж* | *У* | *В 1* | *С* | *А* | *Е* | *Са* | *P* | *Mg* | *Fe* |
| *4* | *Каша геркулесовая* | *200* | *264* | *8,16* | *9,84* | *47,8* | *0,2* | *0,5* | *0,12* | *0,03* | *142,3* | *101,3* | *14,6* | *1,66* |
| *3* | *Бутерброд с повидлом* | *30/40* | *108* | *4,9* | *6,9* | *32* | *0,03* | *0,18* | *0,02* |  | *11,2* | *20,7* | *8,55* | *0,96* |
| *685* | *Чай с сахаром* | *200* | *58* | *8,9* | *3,06* | *26* | *0* | *6* | *0* | *0* | *11,6* | *4,12* | *6,5* | *0,34* |
| *Итого за завтрак* | *470* | *430* | *21,96* | *19,8* | *105,8* | *0,23* | *6,68* | *0,14* | *0,03* | *165,1* | *126,12* | *29,65* | *2,96* |
| *Обед* |  |
| *71* | *Нарезка овощная* | *50* | *21* | *1* | *0,4* | *2,3* | *0,06* | *22,75* | *1,09* |  | *11,5* | *13,66* | *7* | *0,3* |
| *138* | *Суп крестьянский с крупой* | *250* | *167,3* | *10* | *8,63* | *7,9* | *0,09* | *9,67* | *0* | *0,13* | *64,3* | *75,6* | *19,2* | *2,37* |
| *694* | *Картофельное пюре* | *110* | *192* | *3,36* | *7,36* | *28* | *0,1* | *16,95* | *0,04* |  | *45* | *63,23* | *33* | *1* |
| *374* | *Рыба запеченная в сметанном соусе* | *100/50* | *156* | *11* | *16,9* | *0,4* | *0,09* | *4,99* | *2,41* |  | *18,94* | *28,17* | *61,05* | *1.29* |
| *685* | *Чай с сахаром* | *200* | *58* | *8,9* | *3,06* | *26* | *0* | *6* | *0* | *0* | *11,6* | *4,12* | *6,5* | *0,34* |
|  | *Хлеб пшеничный* | *50* | *107,2* | *3,07* | *1.07* | *20,9* | *0.13* | *0* | *0* | *0,34* | *0,01* | *35,1* | *14,1* | *1,05* |
|  *Итого за обед* | *810* | *701,5* | *37,33* | *37,42* | *85,5* | *0,47* | *60,36* | *3,54* | *0,47* | *151,35* | *219,88* | *140,85* | *6,35* |
| *Итого за день* | *1280* | *1131,5* | *59,29* | *57,22* | *191,3* | *0,7* | *67,04* | *3,68* | *0,5* | *316,45* | *346* | *170,5* | *9,31* |  |

**День**: четверг
**Неделя**: первая
**Возрастная категория:** ОВЗ

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№* Рецеп-туры | *Наименование блюда* | *Выход.г* | *Энергетическая ценность,Ккал* | *Пищевые в-ва* | *Витамины* | *Минеральные вещества* |  |
| *Завтрак* | *Б* | *Ж* | *У* | *В 1* | *С* | *А* | *Е* | *Са* | *P* | *Mg* | *Fe* |
| *4* | *Каша манная* | *200* | *267,85* | *2,65* | *1,87* | *20,5* | *0,06* | *0,22* | *0,05* | *0,46* | *59,2* | *36* | *30,24* | *0,45* |
| *685* | *Чай с сахаром* | *200* | *58* | *8,9* | *3,06* | *26* | *0* | *6* | *0* | *0* | *11,6* | *4,12* | *6,5* | *0,34* |
| *3* | *Бутерброд с сыром* | *45* | *123* | *4,7* | *7,9* | *7,3* | *0,03* | *0,56* | *0,06* |  | *214,3* | *126,35* | *7,15* | *0,33* |
| *Итого за завтрак* | *445* | *448,85* | *16,25* | *12,83* | *53,8* | *0,09* | *6,78* | *0,11* | *0,46* | *285,1* | *166,47* | *43,89* | *1,12* |
| *Обед* |  |
| *139* | *Суп гороховый* | *250* | *216,86* | *11,7* | *7,32* | *17,8* | *0,17* | *7,23* | *0,03* | *3,06* | *79,8* | *152,2* | *40,92* | *1,97* |
| *4* | *Каша гречневая рассыпчатая* | *200* | *245,1* | *4,41* | *6,96* | *46,32* | *0,24* | *1,87* | *0,04* | *0,82* | *22,5* | *198* | *16,6* | *1,02* |
| *591* | *Гуляш* | *100/50* | *116* | *13,6* | *5,4* | *3,3* |  |  |  |  | *17* |  | *22* | *1,6* |
|  | *Хлеб пшеничный* | *50* | *107,2* | *3,07* | *1.07* | *20,9* | *0.13* | *0* | *0* | *0,34* | *0,01* | *35,1* | *14,1* | *1,05* |
| *693* | *Какао на молоке* | *200* | *177,56* | *4,62* | *4,02* | *43,8* | *0,05* | *2,06* | *0,01* | *0,17* | *158,7* | *126,2* | *15,2* | *0,67* |
| *71* | *Нарезка овощная* | *50* | *21* | *1* | *0,4* | *2,3* | *0,06* | *22,75* | *1,09* |  | *11,5* | *13,66* | *7* | *0,3* |
|  *Итого за обед* | *900* | *883,72* | *38,4* | *25,17* | *134,42* | *0,65* | *33,91* | *1,17* | *4,39* | *289,51* | *525,16* | *115,82* | *6,61* |
| *Итого за день* | *1345* | *1332,57* | *54,65* | *38* | *188,22* | *0,74* | *40,69* | *1,28* | *4,85* | *574,61* | *691,63* | *159,71* | *7,73* |  |

**День**: пятница
**Неделя**: первая
**Возрастная категория:** ОВЗ

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№* Рецеп-туры | *Наименование блюда* | *Выход.г* | *Энергетическая ценность,Ккал* | *Пищевые в-ва* | *Витамины* | *Минеральные вещества* |  |
| *Завтрак* | *Б* | *Ж* | *У* | *В 1* | *С* | *А* | *Е* | *Са* | *P* | *Mg* | *Fe* |
| *297* | *Каша ассорти «Дружба»* | *200* | *284,3* | *6,2* | *8,6* | *42,7* | *0,1* | *0,19* | *0,05* | *0,7* | *122,98* | *72,3* | *32,49* | *0,1* |
| *685* | *Чай с сахаром* | *200* | *58* | *8,9* | *3,06* | *26* | *0* | *6* | *0* | *0* | *11,6* | *4,12* | *6,5* | *0,34* |
| *1* | *Бутерброд с маслом* | *50* | *129,1* | *2,03* | *8,6* | *0,44* | *0,05* | *0* | *0,05* | *0,05* | *52,2* |  | *8,9* | *0,65* |
| *Итого за завтрак* | *450* | *471,4* | *17,13* | *20,26* | *69,14* | *0,15* | *6,19* | *0,1* | *0,75* | *186,78* | *76,42* | *47,89* | *1,09* |
| *Обед* |  |
| *110* | *Суп борщ* | *250* | *132,4* | *9,3* | *7,27* | *11,92* | *0,12* | *11,3* | *0,14* | *2,37* | *52,6* | *115,8* | *38,84* | *1,34* |
| *291* | *Плов с мясом курицы* | *260* | *471,25* | *25,38* | *21,25* | *44,61* | *0,08* | *1,26* | *60* |  | *56,38* | *249,13* | *59,38* | *2,74* |
| *685* | *Чай с сахаром* | *200* | *58* | *8,9* | *3,06* | *26* | *0* | *6* | *0* | *0* | *11,6* | *4,12* | *6,5* | *0,34* |
|  | *Хлеб пшеничный* | *50* | *107,2* | *3,07* | *1.07* | *20,9* | *0.13* | *0* | *0* | *0,34* | *0,01* | *35,1* | *14,1* | *1,05* |
| *71* | *Нарезка овощная* | *50* | *21* | *1* | *0,4* | *2,3* | *0,06* | *22,75* | *1,09* |  | *11,5* | *13,66* | *7* | *0,3* |
| *3* | *Бутерброд с сыром* | *45* | *123* | *4,7* | *7,9* | *7,3* | *0,03* | *0,56* | *0,06* |  | *214,3* | *126,35* | *7,15* | *0,33* |
|  | *Итого за обед* | *855* | *912,85* | *52,35* | *40,95* | *113,03* | *0,42* | *41,87* | *61,29* | *2,71* | *346,99* | *544,16* | *132,97* | *6,1* |
|  | *Итого за день* | *1305* | *1384,25* | *69,48* | *61,21* | *182,17* | *0,57* | *48,06* | *61,39* | *3,46* | *533,97* | *620,58* | *180,86* | *7,19* |  |

**День**: понедельник
**Неделя**: вторая
**Возрастная категория:** ОВЗ

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№* Рецеп-туры | *Наименование блюда* | *Выход.г* | *Энергетическая ценность,Ккал* | *Пищевые в-ва* | *Витамины* | *Минеральные вещества* |  |
| *Завтрак* | *Б* | *Ж* | *У* | *В 1* | *С* | *А* | *Е* | *Са* | *P* | *Mg* | *Fe* |
| *4* | *Каша молочная пшенная* | *200* | *314,28* | *5,63* | *8,8* | *72,4* | *0,17* | *0,54* | *0,17* | *0,48* | *192,2* | *117* | *23,06* | *1,18* |
| *3* | *Бутерброд с повидлом* | *30/40* | *108* | *4,9* | *6,9* | *32* | *0,03* | *0,18* | *0,02* |  | *11,2* | *20,7* | *8,55* | *0,96* |
| *685* | *Чай с сахаром* | *200* | *58* | *8,9* | *3,06* | *26* | *0* | *6* | *0* | *0* | *11,6* | *4,12* | *6,5* | *0,34* |
| *Итого за завтрак* | *470* | *480,28* | *19,43* | *18,76* | *130,4* | *0,2* | *6,72* | *0,19* | *0,48* | *215* | *141,82* | *38,11* | *2,48* |
| *Обед* |  |
| *103* | *Суп с макаронными изделиями* | *250* | *112,47* | *1,85* | *6,19* | *12,34* |  |  |  |  | *24* |  | *22* | *0,8* |
| *708* | *Капуста тушенная* | *200* | *124,5* | *3* | *5,4* | *15,9* |  |  |  |  | *87* |  | *30* | *1,2* |
| *241* | *Мясо отварное* | *100* | *200* | *28* | *6* | *6* |  |  |  |  | *26* |  | *36* | *3,6* |
|  | *Хлеб пшеничный* | *50* | *107,2* | *3,07* | *1.07* | *20,9* | *0.13* | *0* | *0* | *0,34* | *0,01* | *35,1* | *14,1* | *1,05* |
| *71* | *Нарезка овощная* | *50* | *21* | *1* | *0,4* | *2,3* | *0,06* | *22,75* | *1,09* |  | *11,5* | *13,66* | *7* | *0,3* |
| *685* | *Чай с сахаром* | *200* | *58* | *8,9* | *3,06* | *26* | *0* | *6* | *0* | *0* | *11,6* | *4,12* | *6,5* | *0,34* |
|  *Итого за обед* | *850* | *623,17* | *45,82* | *22,12* | *83,44* | *0,19* | *28,75* | *1,09* | *0,34* | *160,11* | *52,88* | *115,6* | *7,29* |
| *Итого за день* | *1320* | *1103,45* | *65,25* | *40,88* | *213,84* | *0,39* | *35,47* | *1,28* | *0,82* | *375,11* | *194,7* | *153,71* | *9,77* |  |

**День**: вторник
**Неделя**: вторая
**Возрастная категория:** ОВЗ

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№* Рецеп-туры | *Наименование блюда* | *Выход.г* | *Энергетическая ценность,Ккал* | *Пищевые в-ва* | *Витамины* | *Минеральные вещества* |  |
| *Завтрак* |  |  | *Б* | *Ж* | *У* | *В 1* | *С* | *А* | *Е* | *Са* | *P* | *Mg* | *Fe* |  |
| *235* | *Суп молочный с макаронными изделиями* | *200* | *176* | *8,4* | *5,4* | *22,97* |  |  |  |  | *118* |  | *16* | *0,4* |
| *3* | *Бутерброд с маслом и сыром* | *60* | *164,9* | *7,8* | *8,9* | *18,5* | *0,05* | *0,03* | *0,12* | *0,3* | *207,3* | *67,8* | *10,2* | *1,05* |
| *685* | *Чай с сахаром* | *200* | *58* | *8,9* | *3,06* | *26* | *0* | *6* | *0* | *0* | *11,6* | *4,12* | *6,5* | *0,34* |
| *Итого за завтрак* | *460* | *398,9* | *25,1* | *17,36* | *67,47* | *0,05* | *6,03* | *0,12* | *0,3* | *336,9* | *71,92* | *32,7* | *1,79* |
| *Обед* |  |
| *71* | *Нарезка овощная* | *50* | *21* | *1* | *0,4* | *2,3* | *0,06* | *22,75* | *1,09* |  | *11,5* | *13,66* | *7* | *0,3* |
| *170* | *Щи с капустой* | *250* | *148,35* | *1,95* | *6,85* | *12,15* |  |  |  |  | *51* |  | *27* | *1* |
| *436* | *Жаркое по-домашнему* | *100/200* | *326,2* | *9,78* | *14,1* | *19,88* | *0,11* | *7,17* | *0,22* | *0,8* | *17,5* | *278* | *35,2* | *2,19* |
| *692* | *Кофейный напиток* | *200* | *118,8* | *2,24* | *2,1* | *25,03* | *0,02* | *0,45* | *0,08* | *0,05* | *69,2* | *168* | *6* | *0,35* |
|  | *Хлеб пшеничный* | *50* | *107,2* | *3,07* | *1.07* | *20,9* | *0.13* | *0* | *0* | *0,34* | *0,01* | *35,1* | *14,1* | *1,05* |
|  *Итого за обед* | *850* | *721,55* | *18,04* | *24,52* | *80,26* | *0,32* | *30,37* | *1,39* | *2,58* | *149,21* | *494,76* | *89,3* | *4,89* |
| *Итого за день* | *1310* | *1120,45* | *43,14* | *41,88* | *147,73* | *0,37* | *36,4* | *1,51* | *2,88* | *486,11* | *566,68* | *122* | *6,68* |  |

**День**: среда
**Неделя**: вторая
**Возрастная категория:** ОВЗ

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№* Рецеп-туры | *Наименование блюда* | *Выход.г* | *Энергетическая ценность,Ккал* | *Пищевые в-ва* | *Витамины* | *Минеральные вещества* |  |
| *Завтрак* | *Б* | *Ж* | *У* | *В 1* | *С* | *А* | *Е* | *Са* | *P* | *Mg* | *Fe* |
| *4* | *Каша геркулесовая* | *200* | *264* | *8,16* | *9,84* | *47,8* | *0,2* | *0,5* | *0,12* | *0,03* | *142,3* | *101,3* | *14,6* | *1,66* |
| *3* | *Бутерброд с повидлом* | *30/40* | *108* | *4,9* | *6,9* | *32* | *0,03* | *0,18* | *0,02* |  | *11,2* | *20,7* | *8,55* | *0,96* |
| *685* | *Чай с сахаром* | *200* | *58* | *8,9* | *3,06* | *26* | *0* | *6* | *0* | *0* | *11,6* | *4,12* | *6,5* | *0,34* |
| *Итого за завтрак* | *470* | *430* | *21,96* | *19,8* | *105,8* | *0,23* | *6,68* | *0,14* | *0,03* | *165,1* | *126,12* | *29,65* | *2,96* |
| *Обед* |  |
| *138* | *Суп крестьянский с крупой* | *250* | *167,3* | *10* | *8,63* | *7,9* | *0,09* | *9,67* | *0* | *0,13* | *64,3* | *75,6* | *19,2* | *2,37* |
| *679* | *Каша рассыпчатая перловая* | *150* | *220,35* | *4,82* | *8,71* | *30,66* |  |  |  |  | *16* |  | *65* | *2,2* |
| *290* | *Птица тушенная в соусе* | *100/50* | *409* | *19,5* | *35,1* | *3,9* |  |  |  |  | *31* |  | *32* | *3,1* |
| *685* | *Чай с сахаром* | *200* | *58* | *8,9* | *3,06* | *26* | *0* | *6* | *0* | *0* | *11,6* | *4,12* | *6,5* | *0,34* |
|  | *Хлеб пшеничный* | *50* | *107,2* | *3,07* | *1.07* | *20,9* | *0.13* | *0* | *0* | *0,34* | *0,01* | *35,1* | *14,1* | *1,05* |
| *71* | *Нарезка овощная* | *50* | *21* | *1* | *0,4* | *2,3* | *0,06* | *22,75* | *1,09* |  | *11,5* | *13,66* | *7* | *0,3* |
|  *Итого за обед* | *850* | *982,85* | *47,29* | *56,97* | *91,66* | *0,28* | *38,42* | *1,09* | *0,47* | *134,41* | *128,48* | *143,8* | *9,36* |
| *Итого за день* | *1320* | *1412,85* | *69,25* | *76,77* | *197,46* | *0,51* | *45,1* | *1,23* | *0,5* | *299,51* | *254,6* | *173,45* | *12,32* |  |

**День**: четверг
**Неделя**: вторая
**Возрастная категория:** ОВЗ

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№* Рецеп-туры | *Наименование блюда* | *Выход.г* | *Энергетическая ценность,Ккал* | *Пищевые в-ва* | *Витамины* | *Минеральные вещества* |  |
| *Завтрак* | *Б* | *Ж* | *У* | *В 1* | *С* | *А* | *Е* | *Са* | *P* | *Mg* | *Fe* |
| *4* | *Каша манная* | *200* | *267,85* | *2,65* | *1,87* | *20,5* | *0,06* | *0,22* | *0,05* | *0,46* | *59,2* | *36* | *30,24* | *0,45* |
| *685* | *Чай с сахаром* | *200* | *58* | *8,9* | *3,06* | *26* | *0* | *6* | *0* | *0* | *11,6* | *4,12* | *6,5* | *0,34* |
| *3* | *Бутерброд с сыром* | *45* | *123* | *4,7* | *7,9* | *7,3* | *0,03* | *0,56* | *0,06* |  | *214,3* | *126,35* | *7,15* | *0,33* |
| *Итого за завтрак* | *445* | *448,85* | *16,25* | *12,83* | *53,8* | *0,09* | *6,78* | *0,11* | *0,46* | *285,1* | *166,47* | *43,89* | *1,12* |
| *Обед* |  |
| *142* | *Суп из рыбной консервы* | *250* | *223,8* | *8,6* | *11,36* | *19,6* | *0,1* | *9,1* | *0,09* | *2,4* | *51,3* | *195* | *26,8* | *1,34* |
| *291* | *Плов с мясом курицы* | *260* | *471,25* | *25,38* | *21,25* | *44,61* | *0,08* | *1,26* | *60* |  | *56,38* | *249,13* | *59,38* | *2,74* |
| *648* | *Кисель* | *200* | *49,6* | *0* | *0* | *15,3* | *0,02* | *5,6* | *0,03* | *0* | *3,2* | *15,8* | *2* | *0* |
|  | *Хлеб пшеничный* | *50* | *107,2* | *3,07* | *1.07* | *20,9* | *0.13* | *0* | *0* | *0,34* | *0,01* | *35,1* | *14,1* | *1,05* |
| *71* | *Нарезка овощная* | *50* | *21* | *1* | *0,4* | *2,3* | *0,06* | *22,75* | *1,09* |  | *11,5* | *13,66* | *7* | *0,3* |
|  *Итого за обед* | *720* | *872,85* | *38,05* | *34,08* | *102,71* | *0,39* | *38,71* | *61,21* | *2,74* | *122,39* | *508,69* | *109,28* | *5,43* |
| *Итого за день* | *1165* | *1321,7* | *54,3* | *46,91* | *156,51* | *0,48* | *45,49* | *61,32* | *3,2* | *407,49* | *675,16* | *153,17* | *6,55* |  |

**День**: пятница
**Неделя**: вторая
**Возрастная категория:** ОВЗ

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№* Рецеп-туры | *Наименование блюда* | *Выход.г* | *Энергетическая ценность. Ккал.* | *Пищевые в-ва* | *Витамины* | *Минеральные вещества* |  |
|  | *Б* | *Ж* | *У* | *В 1* | *С* | *А* | *Е* | *Са* | *P* | *Mg* | *Fe* |
| *297* | *Каша ассорти «Дружба»* | *200* | *284,3* | *6,2* | *8,6* | *42,7* | *0,1* | *0,19* | *0,05* | *0,7* | *122,98* | *72,3* | *32,49* | *0,1* |
| *685* | *Чай с сахаром* | *200* | *58* | *8,9* | *3,06* | *26* | *0* | *6* | *0* | *0* | *11,6* | *4,12* | *6,5* | *0,34* |
| *1* | *Бутерброд с маслом* | *50* | *129,1* | *2,03* | *8,6* | *0,44* | *0,05* | *0* | *0,05* | *0,05* | *52,2* |  | *8,9* | *0,65* |
| *Итого за завтрак* | *450* | *471,4* | *17,13* | *20,26* | *69,14* | *0,15* | *6,19* | *0,1* | *0,75* | *186,78* | *76,42* | *47,89* | *1,09* |
| *Обед* |  |
| *110* | *Суп борщ* | *250* | *132,4* | *9,3* | *7,27* | *11,92* | *0,12* | *11,3* | *0,14* | *2,37* | *52,6* | *115,8* | *38,84* | *1,34* |
| *4* | *Каша гречневая рассыпчатая* | *200* | *245,1* | *4,41* | *6,96* | *46,32* | *0,24* | *1,87* | *0,04* | *0,82* | *22,5* | *198* | *16,6* | *1,02* |
| *591* | *Гуляш* | *100/50* | *116* | *13,6* | *5,4* | *3,3* |  |  |  |  | *17* |  | *22* | *1,6* |
| *685* | *Чай с сахаром* | *200* | *58* | *8,9* | *3,06* | *26* | *0* | *6* | *0* | *0* | *11,6* | *4,12* | *6,5* | *0,34* |
|  | *Хлеб пшеничный* | *50* | *107,2* | *3,07* | *1.07* | *20,9* | *0.13* | *0* | *0* | *0,34* | *0,01* | *35,1* | *14,1* | *1,05* |
| *71* | *Нарезка овощная* | *50* | *21* | *1* | *0,4* | *2,3* | *0,06* | *22,75* | *1,09* |  | *11,5* | *13,66* | *7* | *0,3* |
|  *Итого за обед* | *900* | *679,7* | *40,28* | *24,16* | *110,74* | *0,55* | *41,92* | *1,27* | *3,53* | *115,21* | *366,68* | *105,04* | *5,65* |
| *Итого за день* | *1350* | *1151,1* | *57,41* | *44,42* | *179,88* | *0,7* | *48,11* | *1,37* | *4,28* | *301,99* | *443,1* | *152,93* | *6,74* |  |